



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 10/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua	2 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua	3 Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	4 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
7 Arroz tres delicias* Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta Pan y agua	8 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo al ajillo al horno Ensalada de tomate y patatas codorniz Fruta Pan y agua	9 Crema de verduras Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	11 Crema de calabacines Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
14 Judías verdes con patatas cocidas Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	16 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Alubias pintas con arroz/Puré de alubias pintas Fletán con tomate Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	18 Sopa de picadillo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua
21 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta Pan y agua	22 Crema de brócoli/Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	23 Espirales con atún y tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	25 Patatas a la marinera* Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua
28 Judías verdes con tomate Cinta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	29 Arroz con pollo Merluza a la madrileña Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	30 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	31 Macarrones con tomate Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta Pan y agua	





Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

	Si en la comida...	En la cena...
Primeros	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
Postres	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

